

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全日 供應	五 月 特 選	蔬 菜 類	油 類	水 果	熱 量
2	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	蔥燒魚排 魚排(X1)-燒	木須炒蛋 雞蛋+木耳-炒 7:3	鮮菇時瓜 時瓜+菇-煮 8:2	味噌湯 豆腐+海帶芽	產銷履歷	6.5	2.5	2.4	2.5	0	815
3	二	白飯 白米	貴妃燒雞 雞肉+蘿蔔+海山醬-煮 6:3	拌飯肉臊 豆干+豬肉+菇-煮 6:3:1	白菜滷 白菜+時蔬-煮 8:2	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	有機蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
4	三	法式白醬麵 麵+豬肉+白醬	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	香酥麥克雞 雞塊(X2)-炸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	香菇雞湯 高麗菜+菇+雞骨	蔬菜	6.4	2.5	2.5	2.4	0	806
5	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥-炒	白瓜豆腐 冬瓜+豆腐-煮 6:4	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-炒 6:3:1	包心圓撞奶 包心圓+奶粉+紅茶	有機蔬菜	6.5	2.5	2.5	2.5	0	820
6	五	糙米飯 白米+糙米	花生滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬+花生-滷 5:3:2	金沙炒嫩雞 結頭菜+雞肉+鹹蛋-炒 7:2:1	脆炒如意 豆芽菜+紅蘿蔔-炒 8:2	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	有機蔬菜	6.5	2.5	2.5	2.5	0	818
9	一	白飯 白米	一級棒咖哩雞 雞肉+洋芋-煮 7:3	客家鮮魷小炒 豆干+芹菜+魷魚+豬肉-炒 6:2:1:1	昆布大根 蘿蔔+昆布-煮 9:1	燒仙草 紅豆+仙草	產銷履歷	6.4	2.6	2.4	2.5	0	816
10	二	地瓜飯 白米+地瓜	蠔汁里肌排 豬排(X1)-燒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 7:3	蝦香甘藍 高麗菜+蝦米-煮	玉米濃湯 玉米+雞蛋-烹	有機蔬菜	6.6	2.4	2.5	2.6	0	822
11	三	雞絲滷肉飯 白米+豬肉+雞肉	蒜味雞 雞肉+山藥-煮 6:3	炭烤甜不辣 甜不辣片(X2)-烤	芹香海根 海帶根+芹菜-煮 8:2	冬瓜薑湯 冬瓜+薑	蔬菜	6.5	2.6	2.1	2.5	0	815
12	四	麥片飯 白米+麥片	紅燒魚片 魚排(X1)-燒	筍香炒雞 筍+雞肉-炒 7:3	炒青木瓜 青木瓜+時蔬-炒 8:2	四神湯 洋蔥仁+湯排	有機蔬菜	6.6	2.4	2.2	2.5	0	810
13	五	白飯 白米	塔香米血炒雞 米血+雞肉-炒 6:4	滑蛋玉米海鮮丸 花枝丸(X1)+玉米+雞蛋-煮	豆皮絲瓜 絲瓜+豆皮-煮 9:1	羅宋湯 豆薯+番茄	有機蔬菜	6.5	2.5	2.2	2.4	0	815
16	一	燕麥飯 白米+燕麥	韓式泡菜魚 魚肉+黃豆芽+泡菜-炒 6:3:1	茶碗蒸 雞蛋+蔬菜-蒸 8:2	清炒結菜 結頭菜+時蔬-炒 8:2	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔-烹	產銷履歷	6.6	2.6	2.5	2.4	0	828
17	二	白飯 白米	脆皮烤雞腿 雞腿(X1)-烤	招牌麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮 6:4	開陽白菜 白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮 8:2	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	有機蔬菜	6.5	2.4	2.5	2.6	0	815
18	三	拿坡里焗烤麵 麵+豬肉+番茄+起司	醬燒豬排 豬排(X1)-燒	海苔搖搖薯塊 馬鈴薯+海苔-烤	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	蔬菜	6.3	2.6	2.3	2.4	0	802
19	四	白飯 白米	炸卡拉雞排 雞排(X1)-炸	高麗炒肉片 高麗菜+豬肉-炒 7:3	咖哩粉絲 冬粉+豬肉-煮 9:1	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	有機蔬菜	6.6	2.5	2.3	2.4	0	815
20	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴 7:3	鮮肉蒸餃 蒸餃(X2)-蒸	脆炒筍絲 筍+豬肉+毛豆-炒 8:1:1	綠豆綜合圓 綠豆+綜合圓	有機蔬菜	6.4	2.6	2.4	2.5	0	816
23	一	白飯 白米	台味腐乳雞 雞肉+洋芋+豆腐乳-燒 6:4	蘿蔔燉排骨 蘿蔔+豬肉-煮 7:3	炒佛手瓜 佛手瓜+時蔬-炒 8:2	米粉湯 米粉+高麗菜+豬肉	產銷履歷	6.5	2.5	2.2	2.5	0	810
24	二	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮 6:3:1	刺瓜燉雞 黃瓜+雞肉-煮 7:3	清炒玉米 玉米+小黃瓜+葡萄乾-煮 6:3:1	酸辣清湯 豆腐+筍+木耳	有機蔬菜	6.3	2.6	2.3	2.4	0	802
25	三	豬肉蛋炒飯 白米+豬肉+雞蛋	旋風雞翅 雞翅(X1)-燒	炸物一家親 地瓜薯條+可樂餅(X1)-炸	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒 8:2	糯米排骨湯 洋蔥仁+糯米+湯排	蔬菜	6.5	2.4	2.5	2.5	0	810
26	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒜香魚丁 魚肉+時蔬-燒 6:4	絲瓜豆腐 豆腐+絲瓜-煮 8:2	麵輪海結 海帶結+麵輪-煮 8:2	大滷湯 白菜+木耳	有機蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.5	0	815
27	五	白飯 白米	蔥燒白玉雞 雞肉+蘿蔔-燒 6:4	紅絲炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒 6:4	脆炒時瓜 時瓜+木耳-炒 8:2	蘑菇濃湯 洋芋+蘑菇-烹	有機蔬菜	6.4	2.5	2.2	2.5	0	811
30	一	五穀飯 白米+五穀米	黑胡椒大排 豬排(X1)-燒	和風關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米-煮 6:2:2	茄汁寬粉 寬冬粉+洋蔥+番茄-煮 6:3:1	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	產銷履歷	6.5	2.5	2.4	2.6	0	820
31	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉+時蔬-炒 7:3	乾煸馬鈴薯 洋芋+豬肉-炒 8:2	鮑菇菜豆 菜豆(四季豆)+鮑菇-炒 8:2	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	有機蔬菜	6.7	2.4	2.3	2.7	0	828